

## **IDEOPHOBIE Peur des pensées anxieuses**

### **Comment arrêter les pensées anxieuses ?**

#### **Gérer les pensées anxieuses ou dépressives**

1. Développez l'autocompassion.
2. Tirez des leçons des **pensées** difficiles.
3. Apprenez à vous détacher de vos **pensées**.
4. Techniques apaisantes.
5. Le mouvement pour réduire l'anxiété
6. Faites preuve de gentillesse au cours de la journée.

#### **Les pensées qui s'emballent sont-elles dues à l'anxiété ou au TDAH ?**

L'accélération du rythme mental et la sensation de court-circuit peuvent signaler des différences dans les fonctions exécutives liées au TDAH, qui perturbent la concentration, la priorisation et le contrôle des impulsions chez les adultes et les enfants, même si l'anxiété et d'autres problèmes peuvent présenter des similitudes.

#### **L'anxiété provoque-t-elle des pensées obsessionnelles ?**

La nature angoissante des pensées et comportements obsessionnels peut engendrer une anxiété intense. Par ailleurs, les personnes souffrant de troubles anxieux peuvent également avoir des pensées obsessionnelles, sans pour autant être atteintes de TOC ;

#### **Pourquoi ai-je peur de mes pensées ?**

Les personnes qui sont sujettes à des pensées intrusives indésirables craignent de commettre les actes qu'elles imaginent. Elles redoutent également que ces pensées révèlent quelque chose de terrible à leur sujet.